

4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CƠ BẢN BENCH

Tác giả *Quân Lương*

Ghế nghiêng (decline bench) là một dụng cụ hỗ trợ đắc lực cho tập thể hình vì nó giúp người tập tập trung vào phần thân trên với 1 góc tập hoàn toàn khác với ghế bằng (bench) hay ghế nghiêng 45 độ (incline bench). Dưới đây là 4 động tác cơ bản mà Thể Hình Nam xin giới thiệu cho bạn để tận dụng tối đa chiếc ghế tập hữu ích này cho một cơ thể săn chắc toàn diện.



Động tác 1. Đẩy thanh tạ



Động tác này chủ yếu tác động vào phần ngực dưới. 2 tay dang rộng bằng vai và cầm thanh tạ, bắt đầu thực hiện đẩy tạ lên xuống liên tục. Bạn nên lưu ý quỹ đạo của thanh tạ và điểm dừng trước khi đẩy lên tức là bạn sẽ đẩy lên thẳng góc, thanh tạ sẽ chạm dừng lại ở dưới ngực 1 đoạn 5cm (như hình A).

> Liên quan: *Decline barbell bench press – nằm ghế dốc xuống đẩy tạ đòn*

Động tác 2: Đẩy tạ đơn



Cách thực hiện động tác cũng tương tự như đối với động tác 1. Thế nhưng đây là động tác tập trung tập cho các ngực dưới và ngực giữa. Và bạn cũng nên lưu ý rằng phải cố định khuỷu tay khi thực hiện tránh gây chấn thương hoặc không đạt hiệu quả cao.

> Liên quan: *Decline dumbbell fly – nằm ghế dốc xuống dang tạ đôi*

Động tác 3: Kéo tạ đơn qua đầu



Nằm trên ghế tập, 2 tay cầm 1 tạ đơn và đặt vuông góc với thân người (như hình A). Bắt đầu thực hiện động tác, 2 tay từ từ thả tạ xuống sao cho 2 tay và thân người cùng nằm trên 1 mặt phẳng, giữ trong 2 giây rồi từ từ kéo trở lại vuông góc như ban đầu. Động tác giúp cho cơ tay sau phát triển.

> Liên quan: *Bài tập bent arm dumbbell pullover - co tay kéo tạ đôi qua đầu*

Động tác 4: Gập cơ bụng



Nằm trên ghế, 2 tay cố định trên ghế (như hình A). Bắt đầu thực hiện động tác, 2 chân đá thẳng lên vuông góc với mặt ghế (như hình B) sau đó từ từ thả chân xuống vị trí ban đầu.

Video hướng dẫn động tác tập đẩy thanh tạ trên ghế nghiêng decline bench

Theo vothuat.vn

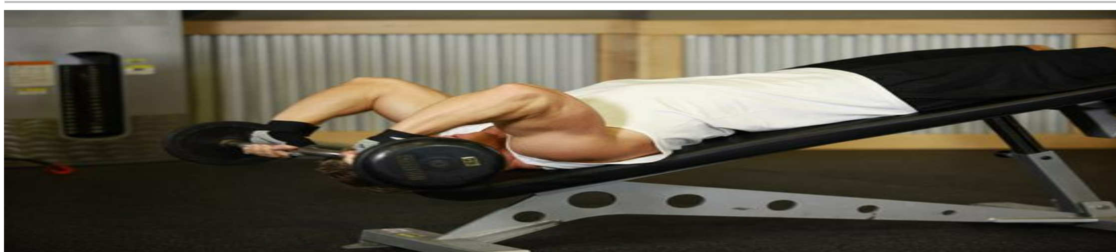
Xem thêm:

- *Thử thách với 150 lần hít đất tập cơ ngực tại nhà*
- *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*
- *Cách khắc phục cơ lệch*
- *Buổi sáng năng động cùng 8 động tác thể hình tập cơ bụng 6 múi tại nhà*
- *10 tác dụng của bài tập plank*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"



Tin liên quan



4 động tác thể hình nâng cao cho cơ...



14 luật “bất thành văn” với người m...



15 kiểu Deadlift đa dạng phát triển...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

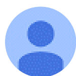
Buổi sáng năng động cùng 8 động tác thể hình tập cơ bụng 6 múi tại nhà



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 +1 Recommend this on Google

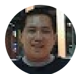
1 nhận xét Google+



Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu



Quân Lương qua Google+ 4 phút trước - Được chia sẻ công khai

4 động tác tập thể hình cơ bản với decline bench

Ghế nghiêng (decline bench) là một dụng cụ hỗ trợ đắc lực cho tập thể hình vì nó giúp người tập tập trung vào phần thân trên với 1 góc tập hoàn toàn khác với ghế bằng (bench) hay ghế nghiêng 45 độ (incline bench). Dưới đây là 4 động tác cơ bản mà Thể Hình N...

 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...



TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

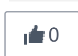
- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Căng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán











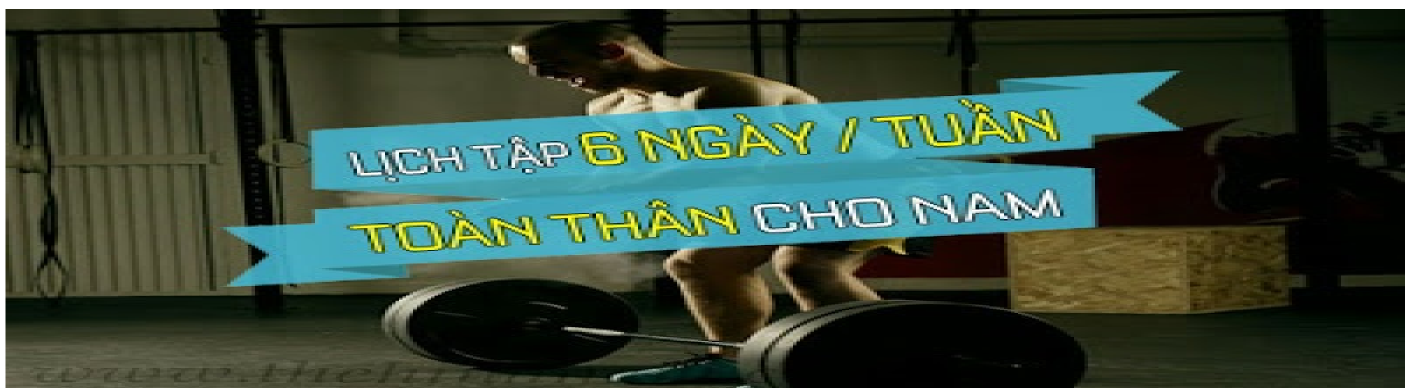
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



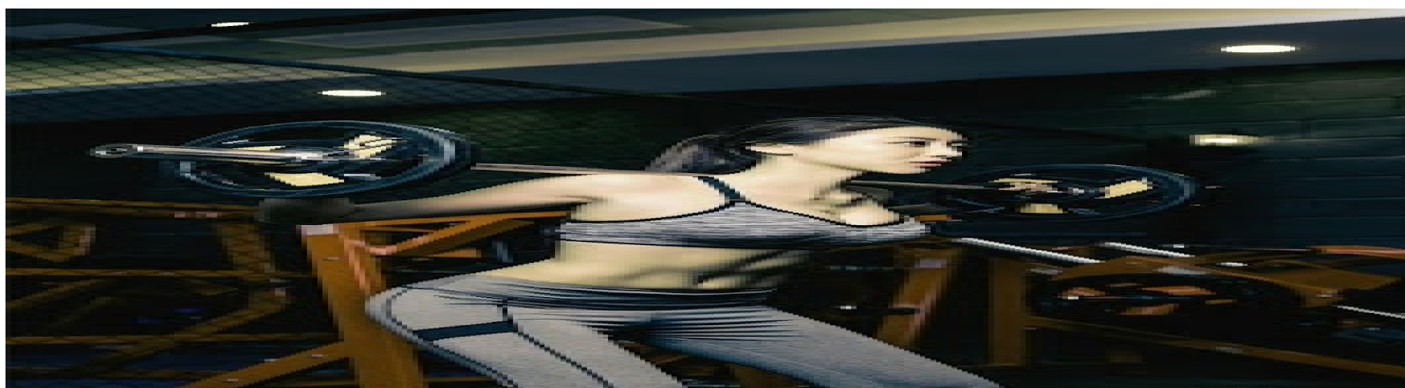
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



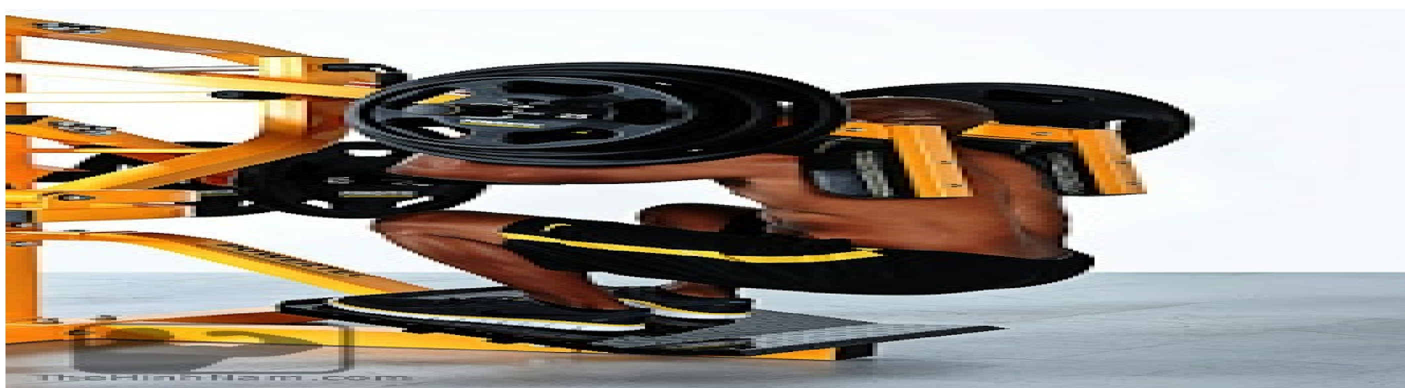
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Hướng dẫn 12 bài tập Yoga chữa đau lưng tại nhà đơn giản mà hiệu quả
  Đau lưng là một vấn đề nghiêm trọng nhất của tất cả các nhân viên văn phòng, bạn cũng...
- Thực đơn giảm cân trong 1 tháng, giúp giảm 10kg cực sốc
  Bạn còn đang thiếu 1 tí động lực để có thể giảm cân hay bắt đầu 1 lộ trình...
- 9 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà nhanh mà đơn giản vô cùng
  Hàng ngày bạn đều tự nhìn vào gương và tự hỏi làm sao mà thân hình của mình càng...
- Tổng hợp 20 kiểu tóc tém đẹp các nàng nhìn là muốn thử ngay
  Xu hướng tóc ngắn đang ngày càng lan rộng và trở thành trào lưu của các cô nàng trên...
- 7 cách trị mụn dưới da hiệu quả tại nhà chỉ sau 7 ngày
  Mụn dưới da chính là những nốt sần và cộm trên da do tẩy trang không sạch và nhiều...

N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H



ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

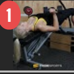
Bài ngẫu nhiên


5 ĐỘNG TÁC TẦN SUẤT CAO TRONG 3 PHÚT GIÚP ĐỐT CHÁY 500 CALO TẠI NHÀ
16.04.2016 - 0 Comments
Với 3 phút tập luyện cùng 5 động tác ngay sau đây sẽ giúp cho bạn đốt cháy 500 calo hiệu quả. Đều là...


TẬP THỂ HÌNH NHẢY DÂY ĐÚNG CÁCH ĐỂ CÓ THÂN HÌNH LÝ TƯỞNG
07.03.2016 - 0 Comments
Nhảy dây không chỉ giúp cải thiện vóc dáng, sức khỏe người tập luyện mà còn cải thiện chất lượng cuộc...


BẬT MÍ CÁCH TẬP THỂ HÌNH CỦA "NGƯỜI SÓI" HUGH JACKMAN
24.02.2016 - Comments Disabled
Có lẽ bạn không cần phải sở hữu thân hình hoàn hảo, với cơ bắp cuồn cuộn và thể lực cường tráng như "Người...

Bài mới


1 4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CƠ BẢN VỚI DECLINE BENCH

Ghế nghiêng (decline bench) là một dụng cụ hỗ trợ đắc lực cho tập thể...

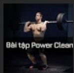

2 BUỔI SÁNG NĂNG ĐỘNG CÙNG 8 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI TẠI NHÀ

8 động tác thể hình sau đây rất thích hợp cho bạn khởi động ngày mới...

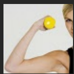

3 5 ĐỘNG TÁC TẦN SUẤT CAO TRONG 3 PHÚT GIÚP ĐỐT CHÁY 500 CALO TẠI NHÀ

Với 3 phút tập luyện cùng 5 động tác ngay sau đây sẽ giúp cho bạn...

Bài yêu thích



POWER CLEAN – BÀI TẬP POWER CLEAN
10.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Power Clean. Học kỹ thuật đúng cho bài tập power clean này qua...


LÀM SAO ĐỂ LÀM QUEN VỚI LỊCH LUYỆN TẬP THỂ HÌNH MỚI?
14.04.2016 - 0 Comments
Đối với một người tập thể hình, khả năng tự thiết kế chương trình luyện tập của mình là hết sức quan trọng....


BAO TAY - DỤNG CỤ CẦN THIẾT CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
05.04.2016 - 0 Comments
Bao tay là một vật dụng rất quan trọng bạn khi đến phòng tập thể hình, GYM, cho dù nơi đó là phòng GYM cao...

Copyright © 2015 - Thể Hình Nam

Chat với chúng tôi!